

1-1111 с 10.01.2023

Муниципальное казенное учреждение «Центр образования № 4

Утверждаю: и. о. директора А. В. А. Никитин



**Основное (организованное) десятидневное меню завтраков  
для обучающихся Иркутского районного муниципального образования  
(сезон осень-зима)**

1 смена 7-14 лет.

7-4 класс

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Москва» 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и дневным режимом функционирования Новосибирск -2020.

2023 г.

Основное (организованное) десертное меню завтраков для общеобразовательных учреждений  
Иркутского районного муниципального образования  
Возраст 7-12 лет (сезон осень-зима)

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-10-2020	омлет натуральный	1/150	237,01	12,61	19,33	3,15
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-23-2020	отулец в марске	1/100	15,33	0,83	0,00	3,00
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" горячий в асортименте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	фрукт свежий группа	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>18,62</b>	<b>20,71</b>	<b>62,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>18,62</b>	<b>20,71</b>	<b>62,03</b>

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-11-2020	макароны отварные с овощами	1/150	207,70	5,00	5,30	35,00
ПВ	голубцы ленивые	1/80	143,52	6,50	10,00	6,88
2020	помидор в марске	1/100	19,33	0,67	0,00	4,17
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-21-2020	чай черный с сахаром	1/180	23,76	0,18	0,00	5,76
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>17,13</b>	<b>16,38</b>	<b>79,57</b>
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>				<b>17,13</b>	<b>16,38</b>	<b>79,57</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>17,13</b>	<b>16,38</b>	<b>79,57</b>

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2022 № 54-11-2020	завтрак из творога	1/150	277,17	20,17	13,50	18,75
ПВ	пюре из фруктов	1/20	32,32	0,08	0,00	8,00
**Сб. Москва 2004 № 693	завтрак с молоком	1/180	19,21	0,83	0,77	2,23
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	фрукт свежий (абрикос)	1/100	44,80	0,40	0,49	9,80
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>26,25</b>	<b>15,75</b>	<b>66,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>26,25</b>	<b>15,75</b>	<b>66,54</b>

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 №54-10к-2020	каша вязкая овсяная молочная с изюмом	1/150	229,00	6,07	9,00	30,93
*Сб. Новосибирск 2020 №54-14гн-2020	чай с грушей и ванильином	1/180	7,56	0,27	0,00	1,62
ПВ	зефир	1/25	80,83	0,20	0,03	19,95
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	напиток кисло-молочный	1/180	94,32	5,76	4,32	8,10
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			551,59	17,08	14,43	88,36
			551,59	17,08	14,43	88,36

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
ПВ	Вареники с картофелем Пфотварные со сметаной	1/180	339,20	4,00	18,00	40,30
ПВ	курага	1/30	68,25	1,56	0,09	15,30
ПВ	Напиток витаминизированный "Витюшка" горячий в ассортименте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий (апельсин)	1/100	52,40	3,20	2,40	4,50
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			671,01	13,54	21,57	105,68
			671,01	13,54	21,57	105,68

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-4г-2020	каша: речная рассыпчатая	1/120	210,00	6,56	5,20	34,24
ПФ	колбасы рыбные Пф(горбуша)	1/130	94,00	5,00	3,20	11,30
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020	перси болгарский в нарезке	1/100	28,00	1,33	0,00	5,67
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-3гн-2020	Чай зеленый с лимоном и сахаром	1/180	25,20	0,27	0,00	6,03
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			497,08	17,94	9,48	85,00
			497,08	17,94	9,48	85,00

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
**Сб. Москва 2004 № 216	картофель тушеный	1/160	101,92	2,24	2,08	18,56
ПВ	котлета куриная ПФ	1/100	119,00	5,50	7,00	8,50
*Сб. Новосибирск № 54-3з-2020	помидор в нарезке	1/100	19,33	0,67	0,00	4,17
*Сб. Новосибирск № 54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/180	23,76	0,18	0,00	5,76
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			403,89	13,37	10,16	64,75
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			403,89	13,37	10,16	64,75

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
ПФ	Пельмени отпарные ПФ со сметаной	1/130	254,20	5,00	10,20	35,60
*Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	огурец в нарезке	1/100	15,33	0,83	0,00	3,00
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	Чай с молоком без сахара	1/180	61,09	0,03	0,86	13,32
ПВ	хлеб пшеничный	1/35	81,83	2,77	0,35	16,91
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			553,32	11,75	12,59	98,27
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			553,32	11,75	12,59	98,27

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-18к-2020	Суп молочный с рисом	1/150	107,37	3,56	4,11	14,04
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	сыр в нарезке	1/20	72,72	4,68	6,00	0,00
ПВ	изделие хлебобулочное в ассортименте(баранка, булочка)	1/50	130,75	4,00	0,75	27,00
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
ПВ	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/30	46,36	1,62	0,68	8,44
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	сыр в нарезке	1/20	72,72	4,68	6,00	0,00
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			591,16	24,71	21,34	75,07
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			591,16	24,71	21,34	75,07

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-10г-2020	ЗАВТРАК					
ЛВ	картофель отварной в молоке	1/180	227,76	5,28	6,48	37,08
ЛВ	Котлеты из говядины ПФ	1/90	203,80	10,00	16,20	4,50
ЛВ	Напиток витаминизированный "Вытошка" горячий в асортиненте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82
ЛВ	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ЛВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ЛВ	Фрукт свежий апельсин	1/100	37,80	1,00	0,20	8,00
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>657,14</b>	<b>20,27</b>	<b>23,86</b>	<b>90,33</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>657,14</b>	<b>20,27</b>	<b>23,86</b>	<b>90,33</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>5481,35</b>	<b>180,66</b>	<b>166,26</b>	<b>815,59</b>

	Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>Итого за 10 дней норма (завтрак 20-25% рациона)</b>	<b>471,8-589,75</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>
<b>Итого за 10 дней факт</b>	<b>2421,6</b>	<b>18,1</b>	<b>16,6</b>	<b>81,6</b>

\*Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом функционирования Новосибирск - 2020 год

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва - 2004 год